

TRIVALOR

com confiança e segurança

REGRESSO AO TRABALHO

G U I A P R Á T I C O



TRIVALOR

com confiança e segurança

REGRESSO AO TRABALHO

G U I A P R Á T I C O



O momento que vivemos, no qual se aproxima cada vez mais o regresso condicionado ao quotidiano, obriga-nos a repensar as formas de interação social e profissional.

Para facilitar o seu dia-a-dia, nesta fase de regresso ao trabalho, criámos este Guia Prático, onde se apresentam:

- ▶ Fatores-chave de sucesso para garantir a preservação da saúde de todos os colaboradores, parceiros, clientes, fornecedores e familiares;
- ▶ Práticas recomendadas para criar um bom ambiente no local de trabalho, mantendo sempre as melhores práticas de higiene e segurança entre todos.

Acreditamos que a leitura atenta desta Guia Prático irá permitir que todos estejamos mais confiantes e seguros.

Bom regresso ao trabalho.

Como está organizado este documento?

A estrutura deste guia prático está dividida em 5 blocos:



Antes de sair de casa

Conheça as precauções que deve ter em consideração antes de se dirigir para o local de trabalho, de forma a proteger a sua família e os seus colegas.



Durante o trajeto

Saiba os cuidados a ter tendo em conta a forma de deslocação entre casa e o local de trabalho: de carro ou em transportes públicos.



No local de trabalho

Fique a par das recomendações e medidas organizativas relativamente a pessoas, locais de trabalho, gestão de resíduos, reuniões e viagens.



Entidade empregadora

Saiba quais as condições que a entidade empregadora deverá assegurar de forma a possibilitar que sejam cumpridas todas as medidas e orientações.



Regresso à vida pessoal

Mantenha-se seguro no regresso a casa e à sua vida pessoal, esclarecendo ainda a resposta a algumas das perguntas mais frequentes nesta fase.



Antes de sair de casa

Tome as devidas precauções, de forma a proteger a sua família e os seus colegas:

1

Tome em atenção a necessidade de proceder diariamente à medição da temperatura antes de sair de casa.

- ▶ Se apresentar temperatura acima dos 37,5°C, aguarde 15 minutos e volte a efetuar a medição. Caso mantenha essa temperatura, não se dirija para o local de trabalho.
- ▶ Considere ainda outros sintomas ou sinais. Caso apresente algum deles, com ou sem febre, não se dirija para o local de trabalho:



tosse



dificuldade respiratória



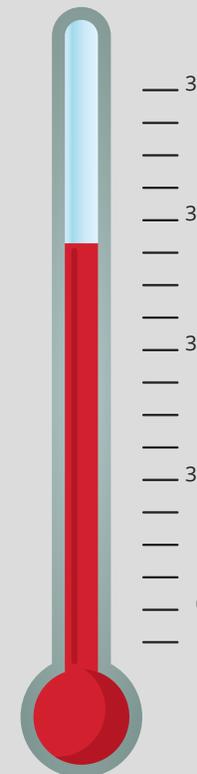
perda do olfato e do paladar



cansaço e dores musculares

2

Se esteve em contacto próximo (a distância inferior a 2 metros e por um período igual ou superior a 15 minutos) com uma pessoa confirmada como caso COVID-19, ou com um caso suspeito, também não deve deslocar-se para o seu local de trabalho.





Antes de sair de casa

Tome as devidas precauções, de forma a proteger a sua família e os seus colegas:

- 3** Nas situações antes descritas, informe a sua chefia direta, não se dirija a nenhuma unidade de saúde e comunique com a **linha SNS24**, através do número **808 24 24 24**. Proceda de acordo com as instruções que lhe forem comunicadas. Mantenha sempre a sua chefia informada.
- 4** Se entende que se enquadra num dos grupos que, de acordo com as orientações da Direção-Geral de Saúde deva ser considerado de risco, como **hipertensos, diabéticos, doentes cardiovasculares, portadores de doença respiratória crónica, doentes oncológicos** ou **imunodeprimidos**, deve contactar o seu médico de família. Este, se assim o entender, irá colocá-lo em situação de baixa médica. Nesta circunstância fica, portanto, impedido de sair de casa.



SNS 24 CENTRO DE CONTACTO
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

808 24 24 24





Antes de sair de casa

Tome as devidas precauções, de forma a proteger a sua família e os seus colegas:

- 5** Antes de sair para o trabalho, recomendamos que se assegure de que tem consigo:



líquido desinfetante para as mãos
uma embalagem pequena



uma máscara facial
preferencialmente das designadas como máscaras comunitárias ou de uso social



lenços de papel
úteis para tocar em objetos ou outras superfícies (ex: botões, maçanetas ou interruptores)

- 6** Opte por se calçar junto à porta de saída para a rua, imediatamente antes de sair, evitando dessa forma andar em casa com o calçado que utiliza nas suas deslocações fora do domicílio.

- 7** No seu prédio, sempre que lhe for possível, utilize as escadas em vez do elevador. Se não for possível, opte por viajar sozinho no elevador.





Durante o trajeto

EM VIATURA INDIVIDUAL

- ▶ Se possível, opte por viatura individual e transporte apenas pessoas que coabitam consigo;
- ▶ Se der boleia a alguém com quem não habite, permita apenas uma pessoa no banco traseiro, atrás do lugar de pendura;
- ▶ No seu carro, crie a sua “bolha de segurança”:
 - Abra a porta;
 - Desinfete as mãos;
 - Feche a porta.
- ▶ Utilize sempre o porta-bagagens para transporte de mercadorias, para que o seu habitáculo não seja contaminado;
- ▶ Se circula de mota ou bicicleta não necessita de máscara, mantenha apenas a distância.

Na chegada ao local de trabalho

- ▶ Assim que chegar ao seu local de trabalho, lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos.





Durante o trajeto

EM TRANSPORTES PÚBLICOS

- ▶ No percurso de casa para a estação/paragem, mantenha sempre a distância social;
- ▶ Se encontrar alguém conhecido, faça um cumprimento à distância e mantenha um intervalo de 2 metros para falarem;
- ▶ Sempre que possível utilize as escadas, mas evite tocar em corrimões e outras superfícies de acesso comum;
- ▶ Na estação, aguarde de pé, evite tocar em superfícies e mantenha a distância social, principalmente nas entradas e saídas;
- ▶ Respeite as novas regras para entrar e sair dos transportes públicos;
- ▶ No interior de um transporte coletivo, utilize máscara e tente manter a distância adequada;
- ▶ Se utilizar um táxi ou similar, viaje sozinho no banco traseiro, atrás do lugar de pendura;
- ▶ Assim que abandonar um transporte público, desinfete as mãos.



Na chegada ao local de trabalho

- ▶ Assim que chegar ao seu local de trabalho, lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos.





No local de trabalho

RECOMENDAÇÕES AOS TRABALHADORES

- ▶ Cumpra com todas as medidas de prevenção implementadas na sua organização;
- ▶ Mantenha a distância pessoal de aproximadamente 2 metros;
- ▶ Evite os cumprimentos com contacto físico, incluindo dar a mão;
- ▶ Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução alcoólica, especialmente depois de espirrar ou de tocar em superfícies potencialmente contaminadas;
- ▶ Evite tocar com as mãos na cara, olhos, nariz ou boca;
- ▶ Evite partilhar objetos de utilização pessoal (ex: computadores, telemóveis, cadeiras ou canetas)
- ▶ Aumente as medidas de precaução sempre que utilizar máquinas ou equipamentos partilhados por outros utilizadores, desinfetando-os antes de usar e lavando e/ou desinfetando as mãos antes e após a sua utilização:



impressoras



máquinas de
café ou vending



dispensadores
de água



entre outros

- ▶ Siga as regras de etiqueta respiratória e use a parte interna do cotovelo se tiver de tossir ou espirrar, evitando a contaminação das mãos;
- ▶ Utilize lenços de papel de utilização única e elimine-os de imediato no balde do lixo designado para o efeito;
- ▶ Se notar algum sintoma, avise de imediato a sua chefia e dirija-se, com precauções de distanciamento social e de higiene, para a sala de isolamento.

Contactos úteis:

Serviços de saúde ocupacional

so@vivamais.pt

SNS 24

808 24 24 24





No local de trabalho

MEDIDAS DE HIGIENE

Pessoas



Lave ou [desinfete](#) as mãos com regularidade (clique nos [links](#) para ver os procedimentos recomendados pela DGS);



Tenha especial atenção quando recebe objetos do exterior (documentação, encomendas, etc.), lavando as mãos depois de os manusear;



Minimize o acesso às instalações por parte de pessoas externas à organização (fornecedores, clientes, etc.). Se tal for imprescindível, garanta que as pessoas externas lavam/desinfetam as mãos.

Locais de trabalho



Certifique-se que os seus locais de trabalho são limpos e higienizados;



Utilize armários e gavetas para arrumar os seus objetos pessoais e os utensílios que menos usa;



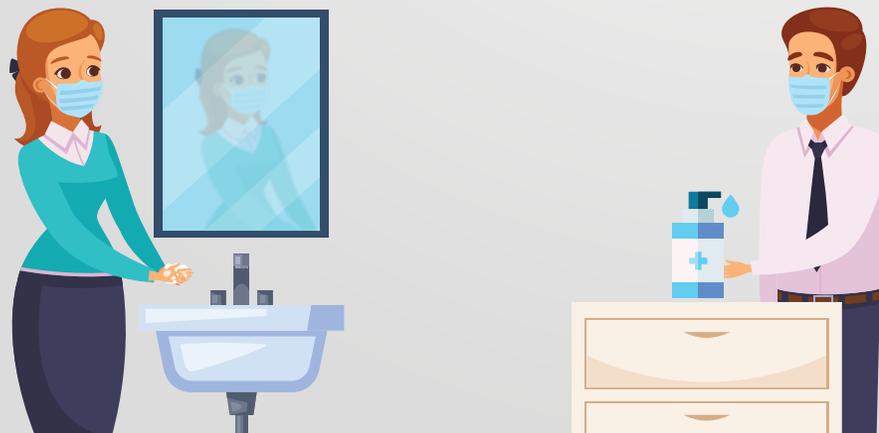
Quando abandonar o seu posto de trabalho deixe-o organizado e arrumado, de forma a facilitar a limpeza e higienização;



Se está a ocupar um local de trabalho partilhado, certifique-se que o deixa higienizado;



Os locais de trabalho devem ser ventilados periodicamente (pelo menos diariamente) e durante um período mínimo de 5 minutos.





No local de trabalho

GESTÃO DE RESÍDUOS

- ▶ A gestão dos resíduos comuns continuará a ser efetuada como de habitual e respeitando os protocolos de separação de resíduos;
- ▶ Recomenda-se que os lenços descartáveis utilizados pelos trabalhadores para a secagem manual ou para o cumprimento da etiqueta respiratória sejam eliminados em contentores ou recipientes específicos;
- ▶ Todo material de proteção (máscaras, luvas, etc.) deve igualmente ser depositado em contentores ou recipientes específicos;
- ▶ Na situação de se estar perante casos suspeitos ou confirmados de infeção por COVID-19, é necessário isolar o recipiente onde foram colocados resíduos ou outros materiais e este deve ser imediatamente retirado e substituído;
- ▶ Os sacos devidamente fechados devem ser colocados dentro de um 2º saco, também este devidamente fechado, e depositados no contentor de resíduos indiferenciados e nunca no ecoponto.





No local de trabalho

PARTICIPAÇÃO EM REUNIÕES E EVENTOS

Nesta fase, é desaconselhada a organização ou a participação em reuniões, congressos, feiras ou outro tipo de eventos.

Caso seja imprescindível a participação em reuniões presenciais, internas ou externas, siga os conselhos abaixo:



Privilegie sempre as reuniões não presenciais, utilizando as ferramentas disponíveis e recomendadas pelas TI's (ex: Microsoft Teams).

| ANTES | DURANTE | DEPOIS |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Prepare a reunião com antecedência; ▶ Confirme a sua presença; ▶ Caso esteja fora, planeie a sua chegada ao local com 15 minutos de antecedência; ▶ Cumpra as regras de prevenção instituídas no local; ▶ Leve consigo os equipamentos de proteção individual recomendados pela sua organização e desinfetante de base alcoólica. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Não cumprimente com contacto físico, nem sequer dar a mão; ▶ Respeite a distância de segurança; ▶ Utilize os equipamentos de proteção adequados; ▶ Cumpra os assuntos e a duração da reunião; ▶ Respeite as recomendações de higiene e segurança no trabalho; ▶ Agradeça ao organizador. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Avise o organizador da reunião caso teste positivo para o COVID-19 nos 14 dias após a sua realização. |





No local de trabalho

VIAGENS EM TRABALHO



Preparação da viagem

- ▶ Evite viagens;
- ▶ Privilegie reuniões à distância;
- ▶ Valide com o seu interlocutor se a visita/reunião pode ser realizada e informe-se sobre as regras de segurança que terá de cumprir;
- ▶ Consulte informação, de fontes de informação credíveis, sobre possíveis locais com maior número de casos e se existem constrangimentos de acesso ao local específico que pretende visitar;
- ▶ Tenha sempre consigo um frasco de desinfetante e máscaras.



Durante a viagem

- ▶ Reduza o número de pessoas por viatura ao mínimo;
- ▶ Cumpra as instruções das autoridades;
- ▶ Mantenha a distância pessoal de aproximadamente 2 metros;
- ▶ Evite os cumprimentos com contacto físico;
- ▶ Evite locais com grande afluência, fazendo apenas as pausas necessárias;
- ▶ Lave e desinfete as mãos com frequência;
- ▶ Se sentir algum sintoma, avise de imediato o seu gestor ou coordenador;
- ▶ Registe os locais que visita, se possível com o nome dos interlocutores ou terceiros com quem contactou.



Após a viagem

- ▶ Monitorize a sua temperatura corporal com regularidade (recomenda-se, pelo menos, 2 vezes por dia);
- ▶ Se desenvolver algum sintoma, tosse leve ou febre baixa, isole-se, ligue para o SNS24 e informe de imediato a sua chefia.



Sempre que possível, evite deslocações. Se se tratar de uma reunião, opte por fazê-la por videochamada.





Entidade empregadora

RESPONSABILIDADES E MEDIDAS ORGANIZATIVAS



Informar os trabalhadores de forma fiável, atualizada e regular de recomendações de saúde que devem ser seguidas individualmente;



Garantir a distância de segurança e/ou a separação física entre trabalhadores;



Dotar os trabalhadores de produtos de higiene necessários para que estes possam seguir as recomendações individuais, adaptando-se a cada atividade específica (geralmente, manter um fornecimento adequado de sabão e solução alcoólica);



Manter o fornecimento suficiente dos produtos de limpeza para realizar diariamente as tarefas de limpeza e higiene e lidar com qualquer imprevisto;



Os pontos de contacto mais frequentes devem ser higienizados com maior frequência, nomeadamente maçanetas de portas, instalações sanitárias, fotocopiadoras e outros utensílios ou equipamentos partilhados;



É aconselhável reforçar a limpeza dos filtros do ar e aumentar o nível de ventilação dos sistemas de climatização, renovando o ar com maior regularidade.



Garantir o material de proteção suficiente (especialmente luvas e máscaras), para os trabalhadores, quando indicado pelos serviços de Segurança e Saúde no Trabalho, e em particular aos mais expostos, nomeadamente em serviços de atendimento ao público, unidades hospitalares, centros comerciais, portos, aeroportos e operações logísticas;



Garantir a existência de recipientes para depósito de equipamentos de proteção individual (lenços, luvas, máscaras, etc.), para que estes sejam eliminados em contentores ou recipientes protegidos com tampa e esta ser acionada por pedal;



Tomar medidas específicas para minimizar o risco de transmissão a trabalhadores particularmente sensíveis quando estes tenham de se deslocar ou permanecer no local de trabalho.

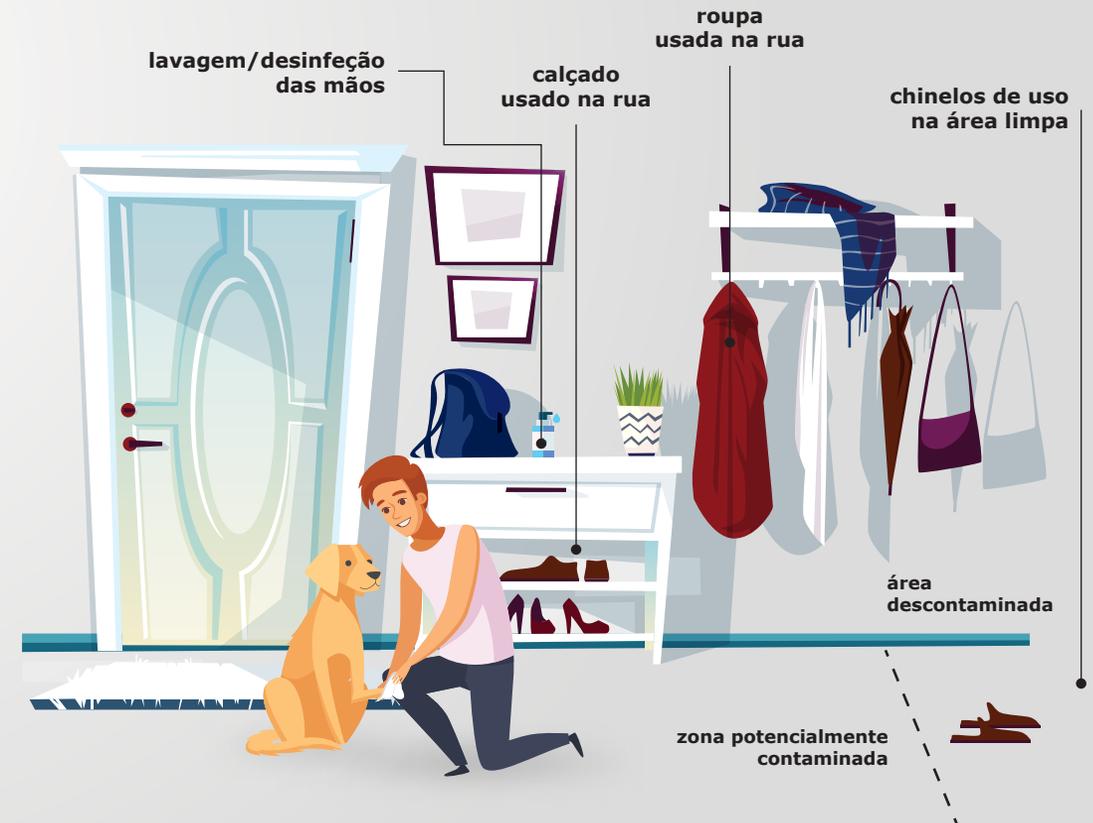
Os planos de contingência devem contemplar o risco de exposição ao vírus nas diferentes atividades, adotando medidas de proteção em cada caso e de acordo com os requisitos aplicáveis em todos os momentos.



Regresso à vida pessoal

AO ENTRAR EM CASA

- ▶ Limpe as maçanetas das portas ou o painel do elevador, caso exista;
- ▶ Tente não tocar em nada antes de lavar as mãos;
- ▶ Tire os sapatos e deixe-os na entrada;
- ▶ Deixe a carteira, a chaves e outros objetos dentro de uma caixa na entrada;
- ▶ Limpe o telemóvel com toalhitas humedecidas com detergente ou álcool a 70%;
- ▶ Quando levar o seu animal à rua, limpe-lhe as patas antes de entrar em casa;
- ▶ Coloque a roupa exterior dentro de um saco, lavando de preferência a mais de 60°C;
- ▶ Use luvas para limpar os objetos e tire-as cuidadosamente no final, colocando-as no lixo;
- ▶ Tome banho, e caso não seja possível procure lavar todas as zonas expostas.



Não é possível fazer uma desinfeção total, mas é possível minimizar o risco.



Regresso à vida pessoal

PLANEAMENTO DAS SAÍDAS DE CASA



Antes de sair de casa

- ▶ Planeie as suas saídas. Defina antecipadamente os locais onde tem que ir e tente ir em alturas de menor afluência, se possível;
- ▶ Para levar menos tempo nas compras (e comprar apenas o que precisa), deve elaborar uma lista do que vai comprar. Se possível, opte por fazer compras *online*;
- ▶ Se sair para ir a um restaurante, por exemplo, assegure-se que tem mesa e horário marcado (os restaurantes devem assegurar um limite máximo de ocupantes para assegurar as distâncias de segurança);
- ▶ Leve máscara e desinfetante;
- ▶ Se for às compras, leve os seus próprios sacos.



Antes de sair de casa pense bem: tem algum sintoma?

A primeira barreira para evitar contágios passa por não sair da sua habitação. Se é preciso ter cuidado quando se está assintomático, o cuidado deverá ser ainda maior caso tenha algum dos sintomas relacionados com o COVID-19.



Após sair de casa

- ▶ Tente frequentar locais com pouca gente e evite organizar encontros em espaços onde não consiga manter as distâncias de segurança;
- ▶ Evite tocar na cara. Se tiver que o fazer, certifique-se que tem as mãos lavadas/desinfetadas;
- ▶ Higienize as suas mãos com frequência. Se não puder lavá-las, pode utilizar uma solução à base de álcool, que tem uma ação e secagem rápidas, ou em alternativa toalhitas com álcool;
- ▶ Desinfete frequentemente com solução à base de álcool ou toalhitas desinfetantes as superfícies de utilização comum onde tenha que tocar frequentemente (telemóvel, maçanetas das portas, volante, etc.);
- ▶ Evite usar dinheiro para pagar, uma vez que é um grande transmissor de microrganismos. Use outros métodos, como MBway ou cartão eletrónico; Afaste-se das restantes pessoas. Deve manter uma distância de, pelo menos,
- ▶ 2 metros da pessoa que está à sua frente;
- ▶ Se tiver que espirrar ou tossir, faça-o para o antebraço ou utilize um lenço descartável.



Regresso à vida pessoal

PERGUNTAS FREQUENTES



1 Posso ficar infetado com os produtos de supermercado?

Os especialistas concordam que a transmissão por plásticos, embalagens ou cartão não é a via mais habitual, uma vez que, mesmo permanecendo nas superfícies, a carga viral é muito baixa. Portanto, a recomendação geral é manter as regras de higiene e lavar as mãos com água e sabão quando chegar do supermercado, evitando tocar no rosto com as mãos.

Ainda assim, o risco de contaminação não é nulo, pelo que, e como medida de precaução, seja melhor limpar tudo aquilo que não for poroso. Recomenda-se a utilização de um pano limpo embebido numa solução de duas colheres de lixívia por litro de água, desinfetando também as superfícies onde as embalagens estiveram.



O mais importante é nunca se esquecer de lavar as mãos, uma vez que são o principal veículo de transmissão do vírus.

2 Posso reutilizar os sacos de plástico?

O melhor será lavá-los com água e sabão e deixá-los a secar no estendal. Os sacos de pano devem ser igualmente lavados.

3 Posso ficar contaminado pela ingestão de alimentos?

Não há provas de que tal possa acontecer, mas o melhor será lavar bem os alimentos e lavar as mãos antes e depois de cozinhar.



Regresso à vida pessoal

PERGUNTAS FREQUENTES



4 Posso ficar contaminado com notas e moedas?

Não há uma recomendação oficial da DGS sobre a necessidade de desinfetar notas ou cartões de crédito. Mais uma vez, é preciso lavar as mãos logo depois de manusear este tipo de objetos. O melhor será, sempre que possível, pagar com cartão eletrónico, contactless ou através do telemóvel, por via de apps.

5 E se receber uma encomenda ou comida ao domicílio?

O risco de ficar contaminado com uma encomenda é baixo. Ainda assim, é importante manter sempre a distância de segurança do estafeta que fizer a entrega e lavar as mãos logo depois de retirar o produto da embalagem. O ideal será limpar esse mesmo produto e voltar a lavar as mãos.

6 Como limpar a casa?

É importante manter as casas arejadas, uma vez que a falta de ar fresco é um fator que favorece a transmissão do vírus.

Deve também fazer uma limpeza diária das superfícies nas quais mexe com frequência: mesas, cadeiras, puxadores das portas, sanita, interruptores, entre outros.





Regresso à vida pessoal

PERGUNTAS FREQUENTES



7

Que formas de desinfetar são efetivas?

A lixívia diluída em água é bastante eficaz, assim como a aplicação de álcool com um pano. O vinagre e o amoníaco, por outro lado, não se mostram eficazes.

Quem não tiver desinfetantes próprios pode, por isso, fazer uma mistura de 20 ml de lixívia para 1 litro de água: abanar várias vezes para que se misture, mergulhando o pano com esta solução sempre que for necessário desinfetar superfícies.

Também se pode usar uma solução à base de álcool para desinfetar pequenas superfícies ou itens pessoais. Para isso bastará juntar 70 ml de álcool 96% (tampa azul) com 30 ml de água.

8

E o telemóvel?

Para limpá-lo pode utilizar-se álcool diluído, evitando passar nas zonas de carregamento, saída e entrada de som.

9

É possível ficar contagiado na rua?

Não há nenhuma evidência do risco de ficar contagiado pelo contacto com o pavimento, mas o melhor será deixar o calçado à porta ou numa zona dedicada ao efeito à entrada de casa.

A vertical bar on the left side of the page, composed of 15 small squares in various colors: pink, purple, dark purple, yellow-green, green, dark green, yellow, orange, light blue, cyan, dark blue, and navy blue.

Bom regresso ao trabalho.

Com confiança e segurança.

TRIVALOR